

# La révolution silencieuse

La tendance est au vacarme, mais la riposte s'organise. Tant mieux, parce que l'excès de décibels n'est pas qu'une simple nuisance. C'est une véritable pollution aux conséquences néfastes.

Texte:  
Véronique  
Laurent

**D**epuis une petite dizaine d'années, les signes s'accumulent: nous sommes à la recherche du silence perdu. Il y a eu les expériences new-yorkaises, puis parisiennes, des diners sans parler (manger, méditer, se taire); le thème du salon parisien design et déco Maison et Objet, en janvier de l'année dernière, affichait "Silence"; les applications de mesure ou traitement du bruit cartonnent, voir MyNoise, app belge qui masque par vos ambiances sonores préférées les sons indésirables... Et dernièrement, des revendications d'exigence de silence bêtes et/ou scandaleuses ont fait du bruit et confirment une petite crispation sur le sujet. Un couple de touristes a tenté l'été dernier de porter plainte contre le chant des cigales. Et comme l'évoquait *Moustique* la semaine dernière, un restaurant de Nieuport interdit depuis le mois d'août son entrée aux enfants.

Anecdote? À voir. Sur la piste d'un air du temps en demande de mutisme, on croise des experts du milieu du bien-être qui tentaient l'année dernière de dégager les nouvelles tendances du secteur. Parmi elles, la réinvention du spa en modèle "mental detox"... silencieux. Soit un retour au calme et à l'apaisement grâce aux vertus du silence. Premier du genre, le Therme Laa Hotel & Silent Spa, en Autriche. La recherche de sérénité semble concentrer les exigences de certains voyageurs. Les chambres d'hôtel haut de gamme se font bulles de déconnexion du bruit du monde. À l'hôtel de luxe Eremito, un ancien monastère perdu au milieu des montagnes de l'Ombrie, les chambres se nomment cellules, la salle à manger, réfectoire, et on y parle, à voix basse évidemment, hatha yoga, harmonie ou purification physique et spirituelle...

Retraites, lieux isolés, appels des grandes étendues naturelles et sauvages, l'isolement serait-il devenu un luxe pour les habitants des concentrations urbaines, et la jouissance du silence sa composante indispensable? Un nouveau type de luxe de niche, transformant le silence en privilège pour ceux qui peuvent payer?

Valeur ajoutée de l'expérience touristique, le silence s'impose de façon peut-être plus inattendue dans l'univers de la com, où l'absence de sons, d'interférences est scrutée... visuellement. La banque d'images Adobe Stock vend chaque année des millions de photos, vidéos et autres illustrations sur le constat que *"notre fléau actuel est la nuisance sonore"*. Elle mettait dernièrement en avant une série intitulée "Silence et solitude" invitant à la lenteur, dans l'idée de combler le désir, et la demande, de "répits temporaires". Le concept de silence visuel fait son chemin dans le branding, où l'épure et l'absence de blabla fonctionnent mieux qu'un déversement verbal sans fond. Une slow communication, en somme, moins bavarde, en totale réaction au mode "hyper" (vitesse, connexion, information, consommation).

Autre milieu touché par l'envie de discrétion, le monde de l'aménagement de bureaux, particulièrement attentif aux effets du bruit, direct retour de bâton d'une organisation en open space, où chacun aspire quoi qu'on en dise à un minimum d'intimité et de tranquillité. La firme française Orfea a mis au point "Silent Space", basé sur le principe du masquage sonore. Le dispositif diffuse un signal neutre et non dérangeant, qui diminue l'intelligibilité de la parole, permettant ainsi d'améliorer le bien-être, la concentration et la qualité de vie au travail. →

→ Dans la même veine, les créations de l'entreprise liégeoise ABV usent de la punchline "We design silence" et travaillent l'isolation phonique. Revêtements muraux ou de mobilier absorbeurs de bruit, cloisons divisant l'espace, "cabanes" acoustiques, etc. En 2016 le jeune designer belge Pierre-Emmanuel Vandeputte dévoilait Nascondino, une collection d'alcôves de bureau, puis Diplomat, un panneau de feutre destiné à recréer sur une grande table de bureau un espace d'isolation. Description: *"une négociation apaisée de l'espace partagé"*, dans un contexte où *"le bruit et la confusion sont des constantes de nos vies quotidiennes"*.

## Sounds of silence

Signe révélateur, le jeune Belge a aussi conçu "Cork Helmet", *"pour faire taire le monde extérieur"*. Le casque fabriqué en liège procure le silence, comme un enfant qui écoute l'océan dans un coquillage. *"Encapsulé, la chance d'entendre notre propre silence nous est offerte"*. L'expérience "Cork Helmet" se rapproche de celle du silence

**Il ne resterait sur la terre  
qu'une cinquantaine de  
zones vierges de décibels  
générés par l'humain.**

absolu, que l'on ne peut vivre que dans une "silent room" ou chambre anéchoïque, c'est-à-dire un endroit qui ne renvoie aucun bruit, inexistant dans la nature. En France, l'Institut de recherche et coordination acoustique/musique, l'IRCAM, ouvre une de ces chambres au public. D'après les témoignages, l'expérience s'avère relativement angoissante: au bout d'un moment, on entendrait dans cet espace sans écho le bruit de ses propres paupières se refermant, ou celui de la circulation du sang dans nos artères....

En fin de compte, la recherche du silence penche plutôt du côté du phénomène de société que de la tendance, répondant à son contraire, l'excès de bruit. Il s'agit d'opposer une ère feutrée, discrète, à une atmosphère bling-bling, à un environnement confus, sur lequel les bruits parasites du

brouhaha contemporain se déversent en permanence.

Certains lieux favorisent l'éloquence du silence, des espaces gratuits comme les bibliothèques, les cimetières (endroits de silence ultime), les lieux de culte, de culture, ou encore l'immersion dans la nature. Encore que les espaces non touchés par les bruits humains se fassent de plus en plus rares sur la planète. En 2016, le bioacousticien américain Gordon Hempton alertait: il ne subsisterait sur la terre, selon ses recherches, qu'une cinquantaine de zones silencieuses, c'est-à-dire vierges de décibels générés par l'humain. Un silence naturel loin du vide, rempli de la présence de tout (*"Silence is not the absence of something, but the presence of everything"*) confie le traqueur de sons sur [www.onesquareinch.org](http://www.onesquareinch.org). Sur le site, un enregistrement de 14 minutes de sons de la forêt Hoh Rain, dans le Parc national d'Olympic, l'endroit le plus calme des États-Unis, est disponible. Apaisement immédiat.

Cette quête de tranquillité, cette envie de quiétude correspond-elle à un manque de silence, à une augmentation du volume sonore auquel notre système auditif est soumis? Selon la modélisation (niveau sonore et durée d'exposition doivent être ventilés) de Bruxelles Environnement, plus de 7 personnes sur 10 sont potentiellement exposées durant la journée à un niveau sonore supérieur à 55 dB(A). Cause principale des plaintes: le trafic routier, suivi du trafic aérien. Durant la nuit, 81 % de la population subit des niveaux sonores supérieurs à 45 dB(A). En Belgique, le "Plan bruit" définit comme valeurs seuils les niveaux sonores de 65 dB(A) pour la journée et 60 dB(A) durant la nuit, des normes plus généreuses que le guide de valeurs "idéales" recommandées par l'Organisation mondiale de la santé.

L'excès de décibels a longtemps été considéré comme une nuisance, plus qu'une pollution pou-

vant affecter la santé. Le son, oscillation de l'air frappant le tympan, est interprété par l'oreille et le cerveau. Il devient bruit quand il déplaît ou n'est pas perçu comme nécessaire. Cette perception reste subjective, tout le monde n'ayant pas la même tolérance. Mais, de façon objective, la quantité totale d'énergie sonore à laquelle on peut s'exposer sans risque pour la santé reste constant! Par exemple, communique Bruxelles Environnement, nous recevons la même quantité d'énergie sonore en écoutant de la musique à faible volume pendant une longue période que pendant une période plus courte à plus fort volume. On considère que le niveau d'intensité maximum sans risque sanitaire, pour une durée d'écoute de 8 heures, est de 85 décibels.

### Un tapage permanent

La Fédération francophone des sourds de Belgique travaille activement à la *"prévention du risque sonore et essaie de conscientiser les jeunes générations aux dangers auxquels le bruit peut exposer notre santé"*. Des études européennes ont montré récemment une inquiétante perte auditive (déficit de 20 dB) chez les jeunes, suite à une exposition prolongée à de la musique diffusée à un niveau sonore élevé. Et plus l'oreille est soumise jeune à des niveaux sonores importants, plus le risque de développer une surdité précoce est important.

Un des principaux effets physiologiques du bruit concerne les perturbations du sommeil, avec une difficulté d'endormissement, des troubles du sommeil (à des niveaux sonores entre 45 et 55 dB), des éveils au cours de la nuit (niveaux sonores supérieurs à 55 dB). Ces perturbations ont des conséquences importantes, notamment une fatigue notable, l'augmentation de l'agressivité ou du stress, une diminution de la vigilance et de la concentration et donc de l'efficacité au travail ou dans l'apprentissage.

Par ailleurs, le bruit peut avoir des effets sur le système cardiovasculaire. À court terme, il peut augmenter la tension artérielle et le rythme cardiaque. Outre ces effets, l'exposition au bruit peut occasionner un dommage auditif, temporaire ou permanent. Temporaire: les oreilles n'obtiennent pas un repos suffisant, elles crient au silence. Permanent: la surcharge répétée peut mener à la perte définitive des cellules sensorielles dans l'oreille interne.

Nos oreilles ne sont pas adaptées à l'écoute du raffut généré par nos sociétés industrielles. Ce que l'on sait moins: la faune non plus. Les animaux communiquent via des sons et des bruits, essentiels dans de nombreux processus biologiques (choix du partenaire, recherche de proie, échange parents/petits, vigilance contre les prédateurs...), mais le bruit engendré par les activités humaines affecte certains comportements des animaux. Pas besoin de cette donnée pour savoir que la planète est en danger, mais raison de plus pour élargir le silence, sans faire taire les cigales, ni bâillonner les enfants au restaurant. ✖

| Possibilité de conversation | Sensation auditive        | Niveau sonore dB(A) | Bruit correspondant                 |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------------------------|
| Voix chuchotée              | Très calme                | < 30                | Bruissement de feuilles             |
| Voix normale                | Assez calme               | 50                  | Atmosphère de bureau                |
| Voix forte                  | Bruyant mais supportable  | 70                  | Hall de gare aux heures d'affluence |
| Voix très forte             | Pénible (seuil de risque) | 85                  | Circulation intense                 |
| Voix criée                  | Peu supportable           | 90                  | Stade au moment d'un but            |
| Voix extrême                | Insupportable             | 100                 | Concert                             |
| Impossible                  | Seuil de douleur          | 120                 | Marteau - piqueur                   |